Poké Island

COMPONI LA TUA BOWL

SMALL
8,90€

MEDIUM
10,50€

1 BASE
2 SALSE
3 CONDIMENTI
1 PROTEINA
1 SEME

LARGE
12,40€

1 BASE
2 SALSE
4 CONDIMENTI
2 PROTEINE
1 SEME

STEP 1 BASE

Riso Basmati

Riso Venere

Riso Sushi

Iceberg

Mix tra due scelte

STEP 2/6 SALSE

+1 SALSA €0,50

Salsa Teriyaki

Salsa Mayo-spicy

Maionese

Tabasco

Soia

Soia Gluten free

Lemon Sauce

Salsa Yogurt

Salsa al mango

Olio Evo

Salsa Pokè Island

Salsa Agrodolce

Ponzu

Salsa Sriracha

STEP 3 CONDIMENTI

+1 CONDIMENTO €1

- Mango
- Ananas
- Tobiko
- Cetrioli
- Iceberg
- Stracciatella
- Verdure Wok
- Carote
- Zucchine
- Pomodori secchi
- Mais
- Germogli di soia
- Verza Rossa sott'aceto
- Ceci
- Jalapeños
- Edamame sgusciato
- Alga Wakame
- Feta greca
- Pachino
- Formaggio cremoso
- Petali di zenzero rosa
- Tortillas di Mais
- Chips di patate dolci
- Olive
- Ovoline
- Avocado
- Rucola
- Cipolla fresca
- Cipolla crispy

OGNI SETTIMANA TROVI CONDIMENTI EXTRA

STEP 4 PROTEINE

+1 PROTEINA €2

Salmone Crudo Norvegese
Salmone Crudo Teriyaki
Salmone Crudo Mayo-spicy
Salmone Affumicato
Salmone Cotto
Salmone Cotto in Agrodolce

Tonno Crudo
Tonno Crudo Teriyaki
Tonno Crudo Mayo-spicy
Tonno Cotto

Pollo Saltato
Pollo Teriyaki
Pollo Mayo-spicy

- Tofu al Naturale
- Gamberi cotti
- Polpo Pokè island
- Julienne di Uovo

STEP 5 SEMI

+1 SEME €0,50

- Cipolla crispy
- Semi Di Sesamo Bianco E Nero
- Mandorle Affettate
- Granella di pistacchio
- Granella di nocciole
- Semi di Chia
- Semi di girasole
- Semi di zucca
- Anacardi
- Tempura
- Alga Nori

STEP 6 SALSE

I POKÈ CONSIGLIATI DALLA NUTRIZIONISTA

BY LINDA CRAJA

€12,50

VEGETARIAN POKÈ

Riso Sushi, uovo, avocado, olive nere ceci, pomodoro iceberg, cetrioli teriyaki

DIURETIC POKÈ

Riso Basmati, Pollo Cipolla Rossa, Rucola Anacardi, Ananas Olio Evo

VEGAN POKÈ

Riso Basmati, Tofu, Edamame Cavolo Rosso Avocado, Iceberg Olio Evo

SPORTY POKÈ

Riso Basmati, Pollo Edamame, Philadelphia, Mais, Verza Rossa Zucchine, Carote Olio Evo

HEALTHY POKÈ

Riso Basmati, Tonno, Pomodoro, Rucola, Cetrioli Avocado, Soia

MEDITERRANEO POKÈ

Riso Venere, Feta Pomodoro, Rucola Olive Nere, Ceci, Semi Di Sesamo, Olio Evo

ESOTIC POKÈ

Riso Venere Gamberi Cotti Teriyaki, Pomodoro Mango, Avocado, Cipolla Rossa, Nocciole

DETOX POKÈ

Riso Venere, Salmone, Iceberg Edamame, Pomodoro Cetrioli, Lemon Sauce Soia, Mandorle

MACEDONIA

5,90€

COMPONI LA POKÈ REGULAR CON FRUTTA MISTA DI STAGIONE

PER AGGIUNTE DI SEMI O SALSE 0,50 CENTESIMI

TOAST

AVO-TOAST
5,90€

Pane,
Avocado hass,
Feta greca,
Semi
di girasole

SALMO-TOAST
7,50€

Pane,
Avocado hass,
Tartare di
Salmone Norvegese,
Semi di Chia

TUNA-TOAST
7,50€

Pane,
Stracciatella,
Tonno Pinna Gialla,
Pomodoro secco,
Granella
di pistacchio

GAMB-TOAST
7,50€

Pane,
Avocado hass,
Gamberi,
Petali di
zenzero rosa,
Mandorle affettate

VEGAN-TOAST
5,00€

Pane,
Pachino,
Olive,
Tofu,
Semi di zucca

FRUIT-TOAST
7,50€

Pane,
Avocado hass,
Ananas,
Salmone
affumicato,
Tempura

COMPONI IL TUO TOAST

7,50€

2 CONDIMENTI
1 PROTEINE
1 SALSA
1 SEME

SE ACQUISTI 2 TOAST
PAGHI 13,50€ INVECE DI 15€

ANTIPASTI

Poké Island

Nuvolette colorate di gambero con salsa teriyaki e salsa agrodolce
3,50€

Tortilla di mais e guacamole
5,50€

Chips di patate dolci
5,50€

TRIS DI ANTIPASTO
7,00€
Tortilla di mais, Chips di patate dolce, Edamame sgusciato con salsa guacamole

Alga Wakame
5,50€

TARTARE DI SALMONE NORVEGESE
8,00€
Base avocado
Salmone cubettato
Mandorle affettate

TARTARE DI TONNO
7,00€
Tonno cubettato
Granella di pistacchio

BEVANDE

Caffè	1,00€
Acqua Naturale	1,20€
Acqua Frizzante	1,20€
Coca/Cola	2,50€
Coca/Cola Zero	2,50€
Fanta	2,50€
Redbull	3,00€
Estathe Limone Brik	1,50€
Estathe Pesca Brik	1,50€

Birra Asahi 33cl	3,50€
Birra Messina 33 Cl	3,00€
Birra Peroni 33 Cl	3,00€
Birra Peroni Senza Glutine	3,00€
Birra Ichnusa Non Filtrata 33cl	3,50€
Birra Ichnusa Filtrata 33 Cl	3,00€
Vino Bianco "Take" 750 Ml	15,00€
Prosecco "Hoseki" 750 Ml	13,00€